食はいのち CoopJoso News Letter
2022年3月4回号　発行：常総生協広報G

2021年度活動テーマ「笑顔で育む免疫力」

ひろがれ！手前みそ作り！

　さかのぼること1996年、常総生協での「手前みそ作り」が始まりました。地元産の大豆を使って、自分たちで食べるものは自分たちで手がける、常総生協に受け継がれている理念の一つで、今なお続いています。みそは腸内細菌を整えるための発酵食品としてや大豆の質の良いタンパク質・豊富な栄養も注目されていますが、この「手前みそ作り」は、大豆の国内自給率の低さ、遺伝子組み換えや農薬の問題、農薬無散布・化学肥料不使用の栽培の難しさなど、現在の食の課題も知ることができます。また、手作りの何物にも代えがたい美味しさや、家族や仲間と一緒に作る楽しさも感じる活動で、みそ作り講習会を始め、食育出前講座として地域にも「手前みそ作り」を通して、「食は生命（いのち）」を伝える取り組みをしています。

○牛久幼稚園親子レクリエーション

　学校法人沼田学園牛久幼稚園では、年中さんでみそを仕込み、年長さんでみそ開き・豚汁作りをします。親子で行い、年長さんにおいては、卒園の親子レクリエーションとして続いています。
　今年度は、蔓延防止処置による登園自粛期間があり、年中さんのみそ作りは5月に延期、年長さんのみそ開きは内容と日程を変更して開催しました。幼稚園では長年続けてきた行事であり、コロナ禍で軒並み行事が中止する中、「（園児のために）何とか開催したい！」と、先生方、組合員でもある食育協会の皆さん、生協理事で、感染対策を講じ、園児だけでも出来る、「みそ玉つくり」を行いました。園児には少し大きめのゴム手袋も何のその。わかめや麸を各々トッピングし、一生懸命、集中して、「これはおばあちゃんに！これは弟に！」と一緒に食べる人を想いながら作っていました。今年のみそ玉の感想はまだ届いてないのですが、昨年も同様に開催したところ、園児からは、「昨日、みそ汁飲んだよ～！」「美味しかった～！」と嬉しそうに先生方に報告してくれたそうです。近年、多様化する食文化の影響で家庭でのみそ汁離れが進んでいます。これを機に、若い世代にもみそ汁が身近になってくれたら･･･と思います。

○フリースクール空(そら)

　毎週木曜日に「常総っこ応援団」と「流星台プレイパーク」を協同開催している「フリースクール空(そら)」さんから、「みそ作りをやってみたい」との要望があり、親子4組と一緒にみそ作りを開催しました。皆さんと大豆のこと、麹のこと、栄養のこと、以前作ったみそが上手くいかなかったこと、大豆の選別をやったことがある等々、様々な食の話をしながらのみそ作りでした。「これで一年放っておけばいいの？」「意外と簡単！」「忘れないうちにもう一度挑戦したい！」「楽しかった！」などの感想が寄せられました。常総生協の食の取り組みにも興味を持ってくださり、食を通して様々な人とつながれることの素晴らしさを改めて感じた1日でした。

地場の有機大豆プロジェクト～稲わらで納豆作り～

2022年2月26日(土)「地場の有機大豆プロジェクト」の一環で、地場大豆を使った「納豆作り」を微生物農法の会・長島さんに教えてもらいました！今回は新型コロナウィルス感染拡大防止の為、組合員理事・生産者・大豆プロジェクトで通年お手伝い頂いた組合員数名で伺いました。

納豆作りに準備するもの
①蒸し大豆　②稲わら　③紐

作り方
①大豆を蒸します。
②稲わらを準備し、包みやすいように揃えていきます。
③紐を2か所絞め、蒸し大豆を包む空間を作ります。
④蒸し大豆を詰めていきます。
⑤一定の温度で発酵を進めていきます。

～納豆菌の”まめ”知識～
　納豆は「納豆菌の働き」により大豆などの豆を醗酵させたものですが、この納豆菌は枯草菌(こそうきん)という細菌の一種で稲わらに多く生息している事が分かっています。国産の稲わら1本に1000万個の納豆菌が芽胞（がほう：固い細胞膜で覆われた胞子のような状態）で存在しています。この芽胞の状態が納豆菌最大の特徴ですが、極めて耐久性があります。極度の乾燥や高温・低栄養下の状態で何年間も生き残れる能力をもち、適した環境に戻った時に活動を再開します。納豆菌は、人間が食品に利用する醗酵菌の中でも”最強”と言えるぐらい耐久性のある菌です。
　現代の納豆はほとんど純粋培養された「納豆菌」によって作られています。わらに包まれたとしても製造後に詰め直したり、単なるパッケージというものがほとんどの中、従来の納豆作りを体験できたのは貴重なことです。

「納豆作り」を通じて、想像以上に簡単に納豆が作れることが分かりました。米こうじやのし餅などを手掛け、今回参加者でもあるどんぐりていさんでも商品開発を検討していきます。

2021年度「大豆」実績速報

今シーズン目標(前年比110%) 1350 kg

	企画回	1月2回(受注数)	1月3回(受注数)	1月4回(受注数)	2月1回(受注数)	2月2回(受注数)	2月3回(受注数)	2月4回(受注数)	3月1回(受注数)
地場の有機大豆1kg	**今年**	111	48	54	33	27	34	38	32
	昨年	39	43	27	27	13	28	26	35
大豆2kg	**今年**		34	24	22	8	14	30	15
	昨年	31	29	18	19	17	12	11	20
蒸し大豆1kg	**今年**	31	29	19	8	14	11	47	12
	昨年	19	10	12	16	14	11	22	17
蒸し大豆2kg(1kg×2)	**今年**		9	8	3	8	14	8	12
	昨年	14	10	18	8	24	8	20	8
みそ作りセット(乾燥大豆・米麹)	**今年**	16	13	11	14	14		14	
	昨年	40	29	20	10	8	19	11	2
みそ作りチャレンジセット(蒸し大豆・米麹)	**今年**	11	16	8	16	21		34	
	昨年	21	12	15	12	25	14	29	17
小計	2022注文数	169	149	124	96	92	73	171	71
	2021注文数	164	133	110	92	101	92	119	99
	前年比	103.05%	112.03%	112.73%	104.35%	91.09%	79.35%	143.70%	71.72%
	2022累計注文数		318	442	538	630	703	874	
	2021累計注文数		297	407	499	600	692	811	
	累計前年比		107.07%	108.60%	107.82%	105.00%	101.59%	107.77%	#DIV/0!
総合計（kg）	今年		1,338 kg						
	前年		1,176 kg		前年超え		162 kg		
	前年比		113.78%		目標まで残り		-12 kg		

＼大豆の消費量は、前年比113.7%！／

2021年7月からスタートした「地場の有機大豆プロジェクト」もいよいよ終盤を迎えています(3月4回Newsletter発行時は3月1回までの実績となります)。大豆の受注実績は昨年1,176kgに対し、1,338kgと113.7%伸長と大きく伸びています。常総生協では2010年より、地元守谷市のみそ屋「やまこみそ」さんに、商品到着後すぐにみそ作りができるように「蒸し大豆」をお願いしています。毎年「蒸し大豆」の利用が好調で、2019年度では全体／蒸し大豆の消費比率が31%、2020年度では34%、2021年度は28%とおよそ3割の組合員が利用しています。大豆消費に向け生産者の協力も得ながらみそ作り人口を増やしています。

古来から大豆は稲作と並ぶ日本の主食の食品であるにも関わらず、現在国内自給率は6%と著しく低い数値です。また平成30年から遺伝子組み換え表示制度が改定され、食用大豆については遺伝子組み換え大豆の「義務表示」となりましたが、加工用＝醤油やみそについては「任意表示」なので消費者には分からない状況です。こうした食の安全を脅かす危機に備え、一緒に課題解決を行っていきたいと思います。その手立てとして、2022年も引き続き生産者の協力を得て、地場大豆を作付けしてもらう予定です。ぜひ組合員も援農に参加し生産を体験することで、食の安全や大切さを考えていきましょう！

組合員・職員・生産者の広場

〇たくさんの「美味しいの声」をいただいています！青木農園さんの野菜セット

とっても良い品が入っていて、お手紙もあって、良かった。（取手市：Kさん)

2月1回の青木さんの野菜セット、生で食べられる野菜はどれも甘くみずみずしくて美味しかったです。（守谷市：Iさん）

青木さんの野菜セットの「カブ」が甘くて美味しかったです。（我孫子市：Wさん）

青木農園さんのお便りにもありました堀りたての「さつまいも」ですが私も驚きました。一度試しに堀りたてのものを食べたら栗に似た感じで、全然違うんだなぁと思いました。日にちと気温でこんなに変わるのですね。それも条件があっての味で自然はすごいなぁと改めて感謝しました。また別の寒さに耐えた傷のある野菜も何か愛おしさが沸きました。説明のお便りもつけて頂きよく分かりました。ありがとうございました。

（龍ヶ崎市：Ｉさん）

〇干しりんごの農薬について

干しりんごの取り扱いがあればとてもうれしいですが。昨年だったと思いますが、長野・小林さんの干しりんごを２回ほど注文して、娘たちも喜んでとてもおいしく頂きました。小林さん以外でももちろんいいのですが、無理を承知で書きますが、低農薬もしくはできれば農薬に頼らない栽培のりんごだと大変ありがたいです。

（つくば市：Ｎさん）

ご意見ありがとうございます。
今回の「干しりんご」は生育過程でどうしても発生してしまう”はね出し”の新たな活用として製造しました。農産物としてのりんごも慣行栽培基準の4～5割以下の農薬(ネオニコチノイド系農薬不使用)、化学肥料も不使用で栽培しています。もちろん農薬に頼らない栽培にこした事はありませんが、生産者の方でも年々試行錯誤して農薬削減に努めています。引き続きご利用をお願いします。

（商品部：小宮山）

〇生産者の状況について

Newsletter2月4回号　大変興味深く読みました。柏田中の完熟トマトの記事、ハウス内の湿度調整のために落ち葉を敷き詰めるとは驚きです。時間も手間もかけて育てた結果がトマトの味に出ることがよくわかりました。3月からの供給スタートが待ち遠しいです。

それから熊本県産あさりについての記事の現状や表記上のルールなど初めて知りました。水産資源が減ってきている現状をしっかり受け止め「くらしの見直し」の必要性を実感しました。生産者との交流（学習会）が出来たらいいですね。

（柏市：Mさん）

ご意見ありがとうございます。今後も生産者の状況についてはできる限り組合員にお知らせしていきます。また2022年度は産地交流を積極的におこない、生産者と様々な課題に対する解決や、相互理解を深めていきたいと思います。

（商品部：小宮山）

〇人参の保存方法について

いつもありがとうございます。赤カブがとてもきれいな桜色に！自然な色が美しいですね。葉ニンニクも醤油に。卵ご飯にベストカップル。教えて下さい。土付きの人参を届けていただいたらすぐに洗う方が良いですか？
置いておくと皮に土がしみ込んでいき泥落ちが悪いかなぁと。

（柏市：Mさん）

お世話になっております。三里塚ワンパックの上野です。いつもありがとうございます。人参ですが泥の付き具合にもよります。秋など収穫してすぐの人参の場合は洗ってしまうより泥付きのほうが日持ちする場合もあります。

一般的には野菜は洗うと鮮度が落ちます。とくに雨の日に収穫した場合は鮮度の落ちるのがかなり早くなります。ただ、今お入れしているのは畑から収穫しているのも冷蔵庫に貯蔵しているものも、そろそろ人参の芽が動こうとする（芽をだそうとする、頭の部分から芽を伸ばしたり、根っこのほうから白い根がさらにでようとする）時期なので、土がついていても洗っていても、どちらも同じように芽がでてきたりしやすいです。

今の時期は土がしっかりついていると、冷蔵庫に入れている間に土にいる菌がふえて白いもやもやっとした塊ができたりするので、どちらかというと洗ってすぐにつかってもらったほうが良いような気もします。

はっきりしたお答えでなくすみません。橋本さん(生産者)の人参は今も畑で収穫しながらおいれしているようなので、土付でも洗ってもあまりかわらないかもしれません。橋本さんの人参が終わったら、金森さん(生産者)の人参になりますが、金森さんの人参は2月初めですべてほりあげて冷蔵庫貯蔵しており、出荷の際は傷みの確認がむつかしいので（3月以降は人参は傷みやすいので）全部洗ってお入れすると思います。どうぞよろしくお願いいたします。

（三里塚ワンパック：上野）